

Abnehmen mit 45+


12 Gebote, die wirklich helfen

Keine Chance den „**Meno-Fettpölsterchen**“. Abnehmexpertin Ursula Vybiral begleitet zurück zum Wohlfühlgewicht.

Sei beruhigt: Du bist nicht allein mit deinen neuen Meno-Fettpölsterchen! Im Wechsel nehmen fast 90 Prozent aller Frauen zu“, schreibt Ursula Vybiral in ihrem dieser Tage erschienen Ratgeber „Easy eating. Keine Angst vor den Wechseljahren“. Der Expertin für Gewichtsmanagement erging es selbst so. „Als die Waage trotz meiner – mit den für die Seele notwendigen Ausnahmen – disziplinierten Ernährung fünf Kilo mehr anzeigte und die Katerstimmung nach einem Glas Wein doppelt und dreifach so lange anhielt wie sonst, sah ich nur noch Fragezeichen. ‚Sind das die Wechseljahre?‘ Sie waren es – und damit verbunden kamen viele offene Fragen“, so die Wienerin. Also recherchierte sie. Sie interviewte hochkarätige Expert:innen und fasste ihr Wissen samt persönlicher Erfahrungen in ihrem Buch zusammen. Herzstück des Ratgebers sind neben vielen Rezepten Vybirals „12 goldene Gebote“, die sie auf Frauen maßschneiderte, die in den Wechseljahren mit ihrem Gewicht zu hadern beginnen und sich schwer tun, die Extrakilos loszuwerden. Dabei hebt sie **zwei Gamechanger** hervor. Ihrem Grundsatz bleibt sie treu: „Abnehmen funktioniert nur mit Essen.“

1 Du sollst viel Wasser trinken. Und zwar mindestens zwei Liter Wasser täglich. Am besten gleich morgens mit zwei Gläsern starten. Achte hingegen auf den Konsum von Kaffee und schwarzem Tee. Enthaltene Koffein kann – je nach Sensibilität – Schlafstörungen, innere Unruhe und v. a. Hitzewallungen begünstigen. Beobachte dich und entscheide, wie viele Espresso du trinken kannst, ohne dass der Kaffee Auswirkungen auf Wohlbefinden oder Schlafqualität hat.

2 Du sollst dich für die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit entscheiden. Mit Beginn der Wechseljahre reagieren wir sensibler auf Carbs. Es kommt vermehrt zu Blutzuckerspitzen, die wir eigentlich vermeiden wollen. Jetzt heißt es: Qualität vor Quantität und richtiges Timing. Diese Kohlenhydrate sollten jetzt vermehrt auf deinem Speiseplan stehen:
Morgens: Vollkornbrot (Roggen, Buchweizen, Sauerteig), Haferflocken, Hirse, Buchweizen. **Mittags:** mehr von Buchweizen, Bulgur, Quinoa, Hirse, Vollkorn-Couscous, Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen und Fisolen. **Abends:** Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate (wenn du sie gut verträgst) und dazu Eiweißquellen.

Ein buntes Potpourri an Möglichkeiten. Ernährungsberaterin **Ursula Vybiral** (s. unten) zeigt Wege auf, die in den Wechseljahren das Wohlbefinden verbessern und Fett schmelzen lassen.



WARUM NEHMEN WIR ZU?

ÖSTROGENMANGEL

Das Frauenhormon spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des Stoffwechsels, insbesondere in Bezug auf Energieverbrauch und Fettstoffwechsel. Mit dem Rückgang des Östrogens geht oft eine Zunahme der Insulinresistenz einher. Der Körper reagiert nicht mehr so effektiv auf das Hormon Insulin. Dies führt dazu, dass mehr Glukose in Fett umgewandelt und in Fettzellen gespeichert wird. Ein erhöhter Insulinspiegel kann Abnehmen fast unmöglich machen. An diese Veränderungen sollte die Ernährung angepasst werden, so dass der Blutzuckerspiegel möglichst niedrig bleibt.

CORTISOL-ANSTIEG

Das Stresshormon steigt laut Studien während der Wechseljahre temporär an. Das kann zu Appetit, Heißhunger und Insulinresistenz führen. Gute Ernährung (s. li.) und Entspannungstechniken helfen.

MUSKELABBAU

Mit zunehmendem Alter verlieren wir an Muskelmasse. Je weniger Muskeln wir haben, desto geringer ist der Grundumsatz. Sinkt der Grundumsatz, benötigt der Körper weniger Energie/Kalorien. Wenn wir essen wie bisher, droht Gewichtszunahme. Proteinreiche Ernährung und Muskeltraining steuern gegen.



Was darf's sein?
Der neue „Easy eating“-Ratgeber beantwortet alle Fragen rund ums Thema Ernährung in den Wechseljahren und danach.

3 GAMECHANGER 1: Du sollst zur Wunderwaffe Eiweiß greifen. Die Proteinzufuhr am besten deutlich erhöhen, im Idealfall mehrere Proteinquellen zu jeder Mahlzeit verzehren. Proteine sind wichtig, um unsere Muskelmasse zu erhalten bzw. zu erhöhen (s. Thema „Muskelabbau“ S. 7). Sie füttern nicht nur die Muskeln, sie pushen auch die Fettverbrennung und legen Heißhunger lahm.

Tierisches und pflanzliches Protein haben jeweils ihre Vor- und Nachteile. Tierisches Protein ähnelt eher unserem körpereigenen Protein und kann daher oft besser verwertet werden. Aber manche tierischen Lebensmittel können auch ungesunde Fette und Cholesterin enthalten. Auf einen guten Mix setzen!

4 Du sollst Obst und Gemüse essen. Enthaltene Ballaststoffe sorgen für eine längere Verweildauer im Magen, sie füllen uns, halten länger satt und sind Medizin für den Darm. Gemüse kannst du jederzeit und reichlich essen. Süßes Obst wie Mango, Ananas, Weintrauben, Melonen, Orangen und Äpfel nicht am Abend essen. Die zuckerarmen Beeren sind hingegen ok – mit Joghurt und Nüssen genießen.

5 Du sollst beim Naschen vorsichtig sein. Zucker hat im Wechsel eine noch größere Auswirkung auf unseren Körper. Süßes treibt den Blutzuckerspiegel in die Höhe, einmal oben, sinkt er auch schnell wieder ab. Das stoppt die Fettverbrennung und triggert Heißhunger. Tipp: Süßes mit Verstand und genießen ohne Blutzucker-

ckerspitzen. Beispiel: Wenn es dich nach Schoko gelüftet, gönne dir eine Ration unter 200 kcal nach dem Mittagessen. Nicht zwischendurch und nicht am Abend.

6 GAMECHANGER 2: Du sollst deine Muskeltrainieren. Ab 45 sinkt die Muskelmasse – sofern wir nichts dagegen tun – um bis zu 10 Prozent pro Jahr. Der sinkende Östrogenspiegel ist daran schuld. Mit regelmäßigem Muskeltraining kann man dagegenhalten. Krafttraining stimuliert die Produktion von Wachstumshormonen, die den Muskelaufbau fördern und den Stoffwechsel anregen. Mehr Muskeln bedeuten auch immer mehr Kalorienverbrauch.

7 Du sollst Alkohol limitieren. Alkohol verschlimmert viele der Symptome der Wechseljahre. Er stört den Schlaf, kann Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche verstärken und führt oft zu Gewichtszunahme. Darüber hinaus steht er in Verbindung mit Depressionen, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit und anderen Beschwerden. Empfehlung für Frauen während der Wechseljahre und

nach der Menopause: Nur an einem Tag pro Woche trinken und an diesem zwei Gläser nicht überschreiten.

8 Du sollst dich bevorraten. Falls sich einmal der Heißhunger melden sollte, hast du eine gesunde Auswahl an Alternativen zur Verfügung – egal, ob es dich nach salzig oder süß gelüftet – du bist vorbereitet!

9 Du sollst den Tag planen. Wenn die Waage weniger verzeiht, dann ist Planung das Um und Auf. Ernährung sollte nicht dem Zufall überlassen werden!

10 Du sollst auf Zwischenmahlzeiten verzichten. Wer abnehmen will, sollte auf Snacks verzichten. Diese treiben nämlich den Insulinspiegel in die Höhe. Besser: Dreimal am Tag ausreichend essen.

11 Du sollst intermittierend fasten. Gerade im Wechsel braucht der Körper mehr Entlastungsphasen! Erhöhe deine 16:8-Fastentage auf zweimal oder dreimal wöchentlich, v.a. im Abnehmmodus. Tipp: Ab 16 Uhr nichts mehr essen und vorher mit guten Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen versorgen.

12 Du sollst dein Leben genießen. Hungere nicht! Das hat keinen Platz bei einer smarten Ernährungsumstellung. Abnehmen funktioniert nun einmal nur mit Essen und am besten mit Essen, das schmeckt.

NINA FISCHER ■



„EASY EATING. KEINE ANGST VOR DEN WECHSELJAHREN“
In ihrem Buch widmet sich Ursula Vybiral dem Thema gesund, fit & schlank 45 plus. Amalthea um 33 Euro

Bei Heißhunger: „Safe Food“-Dessert

GUT ZU WISSEN:

Wenn Abnehmexpertin Ursula Vybiral unbändige Lust auf Süßes hat, dann bereitet sie sich – bevor sie sich an der Tafel Schokolade vergreift – in wenigen Minuten eine süße **Crunchy Joghurt-Bowl** zu, ihr „Safe Food“. „Die Zutaten dafür habe ich immer zu Hause.“

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

150 g griechisches Joghurt,
100 g Skyr, 1 TL Vanilleextrakt,
1 EL Ahornsirup, Beeren frisch
oder aus dem Tiefkühler,
1 Handvoll Granola

Fürs Granola: 375 g Haferflocken,
220 g gemischte Nüsse,
40 g Kokosblütenzucker,
1/4 TL Meersalz, 1 TL Lebkuchengewürz, gekauft oder selbst
gemacht, 50 g Olivenöl,
105 ml Ahornsirup,
1/2 TL Bourbon-Vanillepulver

ZUBEREITUNG:

Granola vorbereiten:

Den Ofen auf 175° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Haferflocken, gemischte Nüsse, Kokosblütenzucker, Salz, Lebkuchengewürz, Olivenöl, Ahornsirup und Vanille in eine große Schüssel geben und vermischen. Die fertige Mischung nun gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Ofen 20 Minuten backen. Nach der halben Backzeit einmal durchmischen, damit alles gleichmäßig braun wird. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. In einem luftdicht verschlossenen Glas trocken lagern.

Crunchy Joghurt-Bowl:

Griechisches Joghurt und Skyr mit einem Schneebesen cremig schlagen. Vanille und Ahornsirup dazugeben. Joghurt in eine Bowl geben und mit Erdbeeren und Granola servieren.



Getty

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI SPORTELN

DANK KUNSTGELENK WIEDER SEINEN LIEBLINGSSPORT AUSÜBEN

bei einer schmerzhaften Arthrose des Hüft- und Kniegelenks.

Die Arthrose des Hüft- und Kniegelenks zählt zu den häufigsten Erkrankungen heutzutage und betrifft ein Drittel der über 60-jährigen Bevölkerung. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität sowie einem Verlust an Mobilität. Wenn der Gelenkknorpel vollständig verschlissen ist, können durch einen künstlichen Hüft- oder Kniegelenkersatz wieder eine normale Funktion des Gelenks und ein aktives Leben ohne Schmerzen ermöglicht werden.

Minimalinvasive Methode

„Durch die Anwendung von modernen Operationstechniken wie der AMIS-Methode im Bereich der Hüfte und der

WERBUNG Foto: MK Orthopädie

3-D-navigierten Knieprothese kann die bestmögliche Gelenkfunktion erreicht werden. Dadurch vergessen viele Patienten, dass sie ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk haben, und können ihre Lieblingssportarten, wie Tennisspielen, Golfen oder Skifahren, wieder schmerzfrei ausüben“, sagt der Experte für den künstlichen Gelenkersatz Priv.-Doz. DDR. Maximilian Kasperek.

Wenn Sie unter einer schmerzhaften Arthrose des Hüft- und Kniegelenks leiden, können Sie bei dem Experten Priv.-Doz. DDR. Maximilian Kasperek jederzeit einen Termin vereinbaren.

Priv.-Doz. DDR. Maximilian Kasperek ist internationaler Endoprothetik-Experte. Er operiert und betreut seine Patienten im Evangelischen Krankenhaus Wien.

MK

ORTHOPÄDIE WÄHRING

Priv.-Doz. DDR.
Maximilian Kasperek, M. Sc.
MED18 Ärztezentrum

Theresiengasse 46/2, 1180 Wien
Tel.: +43 1 399 08 63

Website: www.mk-orthopaedie.at
E-Mail: ordination@mk-orthopaedie.at

